

Рекомендации родителям выпускников по созданию благоприятных условий для учебной деятельности и подготовки к экзаменам.

Уважаемые родители! Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. Задача родителей - помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, суметь сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.

Семейная атмосфера является главным фактором успешной социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Вы должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ✓ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ✓ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Повышайте уверенность ребёнка в себе. Для этого необходимо:

- ✓ демонстрировать оптимизм;
- ✓ проявлять эмпатию и веру в Вашего ребёнка;
- ✓ принимать индивидуальность ребёнка;
- ✓ опираться на сильные стороны ребёнка;
- ✓ избегать подчёркивание промахов ребёнка;
- ✓ показывать, что Вы удовлетворены ребёнком

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий:

- ✓ Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- ✓ Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ✓ Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- ✓ Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.